

# Ementa escolar mediterrânica

## março 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (06/03)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de atum <sup>(4)</sup> com cenoura e milho	445,4	17,3	40,9	30,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	40,0	0,2	5,2	2,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (07/03)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>(1)</sup>	378,6	13,6	31,2	32,2
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	43,5	0,2	8,3	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (08/03)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Grão com bacalhau, batata e ovo <sup>(3)(4)</sup>	290,0	6,0	35,0	22,0
	Salada	Alface, pepino e milho	64,2	1,1	9,5	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/03)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos e puré de batata <sup>(7)</sup>	374,6	16,8	23,8	30,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (10/03)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Massa de peixe com coentros <sup>(1)(4)</sup>	346,0	5,0	43,0	30,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	30,9	0,6	4,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar mediterrânica

## março 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (13/03)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Carne à bolonhesa com massa fusili <sup>(1)(6)(12)</sup>	243,0	9,0	26,0	14,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	75,4	0,8	13,5	3,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (14/03)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> estufados com arroz de legumes	262,1	6,7	28,5	21,2
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (15/03)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)</sup> e cogumelos <sup>(12)</sup>	407,7	16,4	28,7	34,4
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	35,4	0,2	4,6	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
		Leite creme <sup>(7)</sup>	99,1	3,6	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (16/03)	Sopa	Creme de ervilhas e couve-flor <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> no forno com batata corada	231,0	13,0	15,0	9,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/03)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa de frango com feijão <sup>(1)</sup>	385,0	5,0	45,0	38,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos. O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar mediterrânica

## março 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (20/03)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada russa de pescada e ovo <sup>(3)(4)</sup>	178,0	5,0	14,0	18,0
	Salada	Alface, milho e pepino	64,2	1,1	9,5	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (21/03)	Sopa	Alho francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) tostado	367,0	9,0	36,0	36,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	33,7	0,3	5,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (22/03)	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(12)</sup>	154,0	3,0	22,0	7,0
	Prato	Bacalhau <sup>(4)</sup> no forno com molho bechamel <sup>(1)(4)(7)</sup> e batata	277,2	0,2	49,6	17,9
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (23/03)	Sopa	Grelós <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Vitela estufada com massa fusili <sup>(1)</sup>	220,0	5,0	28,0	14,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (24/03)	Sopa	Couve-flor com cenoura <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de cebolada com arroz e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	35,4	0,2	4,6	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar mediterrânica

## março 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (27/03)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Panadinhos de frango <sup>(1)(3)</sup> no forno com arroz de cenoura	298,2	9,8	40,8	10,8
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	75,4	0,8	13,5	3,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (28/03)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Abrótea <sup>(1)(4)(7)</sup> gratinada com batata, cenoura e feijão verde	349,0	7,9	35,9	32,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (29/03)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Rancho	356,0	10,0	35,0	27,0
	Salada	Milho, tomate e beterraba	57,7	0,5	10,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (30/03)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de lulas <sup>(14)</sup> com pimentos	433,0	5,0	64,7	32,2
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	43,5	0,2	8,3	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (31/03)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral <sup>(1)</sup>	521,4	20,4	49,5	33,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	31,2	0,5	4,0	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremeço e produtos à base de tremeço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.